

Cuidados com a Hipertensão Arterial



**BOLDER
MEDICAL**



<https://boldermedical.com.br/>



(11) 3181-7842



Controle sua pressão arterial

17 de maio é o Dia Mundial da Hipertensão Arterial. Durante todo o mês de maio, diversas campanhas são realizadas ao redor do mundo com o objetivo de alertar a população sobre os riscos dessa doença.

**Informe-se! Conscientize-se!
Compartilhe!**

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS)

A Hipertensão Arterial é responsável por mais de 50% das Doenças Cardiovasculares (DC).

A Hipertensão Arterial afeta mais de 30% da população adulta em todo o mundo.





O que é Hipertensão Arterial?

A pressão alta, como é chamada popularmente, é a elevação sustentada dos níveis de pressão arterial, acima de 140×90 mmHg (milímetro de mercúrio), conhecida como 14/9 – o primeiro número se refere à pressão máxima ou sistólica, que corresponde à contração do coração; o segundo, à pressão do movimento de diástole, quando o coração relaxa.

Aferição da pressão arterial sistêmica

A aferição da pressão arterial é uma maneira segura de saber como estão os níveis de pressão de uma pessoa. Aferir a pressão arterial é medir os valores da pressão sistólica (alta) e diastólica (baixa) para averiguar se os níveis de tensão correspondem aos parâmetros normais ou se há diagnóstico de hipertensão.

Quais cuidados devem ser tomados na hora de medir a pressão?

- Estar sentado e calmo por pelo menos 5 minutos antes da aferição.
- Estar sentado, com os dois pés apoiados no chão e a coluna reta.
- Não fumar, tomar bebida alcoólica ou ingerir cafeína durante os 30 minutos que antecedem a aferição.
- Não praticar atividades físicas ou que exijam esforço físico durante os 60 minutos que antecedem a aferição.

A aferição precisa da pressão arterial é essencial para o diagnóstico e o tratamento adequados da hipertensão.

Atenção!

A Hipertensão Arterial é uma doença silenciosa

Na maioria das pessoas, a hipertensão arterial não causa sintomas. Por isso, é fundamental aferir a pressão ao menos uma vez por ano.

A hipertensão aumenta significativamente o risco de doenças cardíacas, cerebrais e renais e é uma das principais causas de morte e doenças em todo o mundo.



**BOLDER
MEDICAL**



<https://boldermedical.com.br/>



(11) 3181-7842

MITOS e VERDADES sobre a Hipertensão Arterial

- **MITO:** A hipertensão é mais comum entre mulheres.
- **MITO:** Diminuir o consumo de sal das refeições reduz os riscos de aumento da pressão arterial.
- **MITO:** A hipertensão arterial afeta apenas os idosos.
- **VERDADE:** Nem sempre a hipertensão arterial causa sintomas.
- **VERDADE:** Quem tem pressão alta corre o risco de infarto.
- **VERDADE:** O estresse aumenta a pressão arterial.

3 Dicas para prevenção

Não fume;

Mantenha uma alimentação saudável;

Pratique atividade física com regularidade.



Dra. Marcela L. F. Candido

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

É possível agendar uma reunião para falar com um especialista

Canais de comunicação da Bolder Medical:

**Siga nossos perfis nas redes sociais
e acompanhe nosso blog**



 contato@boldermedical.com.br

 <https://boldermedical.com.br/>

 (11) 3181-7842

 (19) 99873-0840